

品学兼优的秘密

改变青少年命运的 28 品格对话

PIN XUE JIAN YOU
DE MI MI

陆传文 著

自律意味着自我管理，独立就是告别依赖，
接纳便可笑对批评，理智便能克服逆反，
责任感是学习的永动力，
内心强大就会告别“考试焦虑”……

陆传文老师很负责地告诉你：
这些好品格，就是孩子实现品学兼优的制胜法宝！



◆ 漓江出版社

品学兼优的秘密

改变青少年命运的 28 次 品格对话

PIN XUE JIAN YOU

DE MIMI

陆传文 著

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

品学兼优的秘密: 改变青少年命运的 28 次品格对话 / 陆传文著. —桂林: 漓江出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5407-7694-7

I. ①品… II. ①陆… III. ①品德教育—中国—青少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 293422 号

品学兼优的秘密: 改变青少年命运的 28 次品格对话

著 者 陆传文
责任编辑 周群芳
装帧设计 红十月设计工作室
责任监印 唐慧群

出 版 人 刘迪才
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路 22 号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893192
传 真 0773-2582000 010-85890870
电子信箱 ljcbbs@163.com
网 址 <http://www.Lijiangtimes.com.cn>
<http://www.Lijiangbook.com>
印 制 北京盛源印刷有限公司
开 本 889 × 1194 1/16
印 张 21
字 数 308 千字
版 次 2015 年 12 月第 1 版
印 次 2015 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-7694-7
定 价 40.00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

家长、学生感恩评荐

安徽四年级豆豆妈 / 我学会跟孩子沟通了！

前段时间听了陆老师的录音课，我很受触动。豆豆为什么上课经常开小差，为什么她学习这么苦，还是学不进去，学不好，我深刻地反思这几年来我的言行和态度。孩子在幼儿园的时候我没有给过她必要的指导，上了一年级，突然发现作业那么多，难度那么大，从幼儿园到一年级的轨道接不上，我们做家长的首先着急了，经常冲着孩子发火，还骂孩子笨蛋，导致孩子越来越没信心，成绩越来越差，脾气越来越大……这一切责任都在我们家长啊。

听完课的那天晚上，孩子作业写完了，我拉着她的小手，看着她，诚恳地问她：“豆豆，你在学校上课是不是也很努力地认真听课，可有时候不知不觉地就开小差了？”孩子点点头。我继续问：“你是不是觉得学习很痛苦，是不是觉得你真的很努力了，但是没有人能理解你？”孩子还是点头。我对她说：“这都不怪你，这都是因为妈妈没有做好教育，没有做好引导，一切都是妈妈的责任……”这时豆豆突然就哭了，哭得特厉害，我都不知所措。之后她擦擦眼泪，平静地跟我说：“妈妈，没事的。”那一刻我真的非常感动。

山东初二妍妍妈 / 寻找孩子的发光点

陆老师您好。以前因为和孩子不会沟通，光看到孩子的缺点，所以俺娘俩见天地吵架。自从听了您的课以后，我努力地改变自己，寻找孩子的发光点，尽量控制自己的脾气，多表扬孩子。现在俺娘俩很少吵了，闺女说我比以前好多了。我还经常把在您身上学到的分享给我的同事们听，让他们也加入我们这个群里。大家每天在一起讨论最多的就是陆老师的品格教育。我很想进步，很想让自己变得越来越好。谢谢陆老师让我看到了希望。

广东四年级欣妈 / 孩子学会了为自己负责

您好！非常感谢您给孩子们带来的第一次课程。由于我家的两个孩子读小学，作业又不是很多，所以有幸听了您的爱心课程。课程结束后，两个孩子甚是兴奋，继续在讨论着课程的内容。

洗漱完毕，我走进他们的房间，问两个孩子听了课最大的收获是什么。两个孩子说是责任，以后我们要勇于承担责任，你们大人也是一样哟！并对我说：“妈妈，从明天开始，您不用叫我们起床了，把我们的责任还给我们，您只负责做早饭就好了。”那天晚上姐弟俩开始自己收拾房间和准备第二天要用的物品。平时也会一周收拾一下房间，但那天晚上好像是打足了气的皮球一样很有劲儿。

第二天，我把听课的事和孩子们的表现讲给老公听，老公说两个小家伙还不是心血来潮，能坚持几天呢？孩子通常是这样，我们大人也会是这样，如果行为反复，我也觉得正常。我家孩子各方面我认为还可以，就是睡觉和起床两件事比较令人头疼。孩子和我约定后，上周四至今（除了周六周日外）都是在闹钟响后6:30之前起床，7:05去上学，姐弟俩饭前还会利用多余的时间一起诵读唐诗（他们都很崇拜大诗人李白）。其中有两天晚上睡觉前主动要求听一会儿陆老师的录音，他们说免得他们又不负责任了。老公说，陆老师的一句话胜过咱们说十句话。在此，我代表家人感谢陆老师！

黑龙江高三金阳妈妈 / 摆脱“抱怨”的负能量

1. 从北京回到现在为止，孩子没有说一句抱怨那老师的话，以前到家几乎天天抱怨，笑话那个老师，批评谁了，不备课了，讲课如何如何垃圾了……

2. 心情开朗了几分，每天唱着歌回家。每天我和他交流时间就午饭和晚自习后，加起来也就30分钟，没有去北京之前，他多半时间是说关于那个老师的话题，他很瞧不起他的那个老师，我很担忧，但说啥也不管用，现在他再也不那样了，真的是您改变了他。

3. 我朋友有一次来我家，赶上他在家，他还推荐朋友的孩子看国外书籍，这是您说的话，他都记住了。

4. 昨晚第一次拿回数学卷子给我看，还说数学120这也不行啊，怎么也得135分啊。学到深夜12点多，我去催促他睡觉，这是他第一次学到这么晚，以前几乎没有过。

5. 他有了崇拜的人，我很少听说过谁，但是现在他说您很厉害，只有在北京能见到您这样的老师。

感谢您对孩子的咨询和指导。感恩。

山东六年级林妈 / 太多的唠叨害了孩子！

昨晚听陆老师讲“为什么不能和孩子谈学习”的公开课。我是第一次听陆老师的公开课。

陆老师讲的每一个案例，好像里面都有我这当家长的影子。每天叨叨孩子你怎么不去写作业？你又在干吗？你知道现在是什么时期吧（我家儿子6月份小升初）？我们家的生活氛围好像有股火药的味道，任谁都会受不了的，更何况一个正要步入青春期的孩子。

听了陆老师的课，我问自己是怎么了！在别人眼里很优秀的孩子，为什么当家长的我却时时不满意呢？是我的坏脾气影响了孩子，从没站在孩子的角度想过，我压抑着自己的儿子，我这当妈的太自我了！

听了陆老师的课，我当时就想哭。陆老师的话撞击着我的内心，震撼着我的心灵！我非常自责，我开始反思我自己。从现在起，我要改掉我的坏脾气，与儿子心平气和地交流，不再叨叨！说起来容易，我知道做起来很难。我在努力！努力！感谢陆老师！

天津初三瑞妈 / 孩子不能坚持，原来是我的问题！

做事靠坚持。成功没有捷径，就是靠坚持、决不放弃的精神品格。昨天晚上听完课后我一直在检讨自己，孩子自控力差、学习没有后劲，主要责任在我做家长的身上。自己有时候都做不到，孩子自然就缺少这个坚持、决不放弃的精神品格。陆老师的课鼓舞我，我很需要学习，很需要陆老师精神力量的鼓舞，在迷茫的时候给予我力量和方向！

河北初三航妈 / 孩子不是为了实现我们的理想而存在的！

从小到大，我好像一直是按照父母的、长辈的、老师的要求做一个好女儿，好晚辈，好学生。从有孩子到成为一个15岁男孩子的母亲，我又按照自己设定的模式去要求自己做一个好母亲，要求孩子成为我心中理想的人——聪明善良、智慧勤奋、勇敢勤劳、乐于助人……于是对孩子有了太多的要求，太多的期望。可事与愿违，孩子并没有朝着我想的方向发展，反而与我之间也有了隔阂，难于沟通。基于此，通过朋友的介绍，我开始听陆老师的课。

听了几次陆老师的课，我本来沉闷的心像是打开了一扇窗，有阳光照进来，使

我的心温暖起来，是啊，我要求了孩子那么多，我做到了吗？我体会过他的感受吗？我给过他这些美好的精神品格吗？其实，我内心真正缺乏的就是这种精神品格。

我想我应该行动起来，首先让自己成长起来，成长为一个有精神品格、有内涵的人，然后就像陆老师所倡导的通过我的行动来带动和影响他人。因此，我要成为一个精神品格教育志愿者。这是我衷心说的，我希望改变我自己。

新疆初三子烨妈 / 品格教育给了我力量！

记不得是什么时候加进精神品格群的了，但是，自从第一次听了陆老师的课，我就深深地喜欢上了精神品格教育——用伟大的心去做平凡的小事，就一定会影响身边的人，我们的生活就会变得与众不同，我们的社会就一定会变得越来越好！

目前，我们的教育在精神上的缺失，已经深深地影响到了孩子们的未来，可谓是前途未卜、前景堪忧啊！一次又一次的课程改革，高呼素质教育，培养德智体美劳全面发展的现代化创新型人才，可事实上，大都还是应试教育在牵着教育者的鼻子走。为了提高考试成绩，有多少做教师的给学生施加各种手段（侮辱、体罚等），每当听到这些，我都觉得无比的悲哀！……孩子们失去了学习的信心和兴趣，找不到一点乐学的影子，还如何能谈到成长为真正的学习者呢？不清楚为谁而学，更谈不上学习的动力——责任、梦想和爱！听了陆老师的课，我才真正地感受到了力量！我也是一名教师，虽然没有陆老师精神品格的睿智，也没有陆老师那么强大的感染力，但我相信我有爱心，我能做到关爱孩子们，在传授课堂知识的同时，尽力做教育者去教育人，而不单单只是做灌输知识的工具。所以我希望自己能够通过不断的学习，用心灵的力量给孩子自由：1. 真正的快乐——让孩子心灵美好，精神强大，理性快乐；2. 解决困难——让孩子们善用精神力量和心灵智慧面对和解决困难；3. 心灵自由——不让起床、洗漱等小问题让孩子们烦恼不断，使孩子们心灵自由；4. 自尊与自信——让学习不好的孩子也有自尊和自信。

让我们的教育滋养孩子们的精神生命！

广东学生佳欣 / 妈妈懂得和我沟通了！

真的很感谢陆老师能给做家长的上课，陆老师太理解孩子的感受了。妈妈听完陆老师的课之后，也懂得凡事理解我，并主动与我沟通了。我现在觉得生活充满了阳光和快乐，学习也没有以前那么恐怖和令人痛苦了，感谢陆老师！

推荐序

家庭教育的疗伤者——陆传文

孟宪实

是因为灰蒙蒙的天空笼罩，我们的心情才如此郁闷不安？还是因为我们忧郁而焦虑的目光太多，才编织了上方雾霾阴沉的天空？中国真的进入了一个忧郁时代。亮丽的风景不是属于从前，就是属于别人。甚至未来，都被我们忧郁的情绪污染。面对所有根本性的问题，我们都会现出慌张，环境、体制、不公……一切前因都引来了后果，我们没有临终审判概念，但我们有算总账的念头，难道这一天真的到来了？

每个人内心深处的焦虑可能都是不同的，我的焦虑是教育。我的职业是教师，这就是原因吗？如果你的身份是家长，不信你跟我完全不同。环境的改善确实艰难，那么用力地破坏，而且进行了如此之久，不可能一夜之间让环境修复如初。然而，比环境的污染更可怕的还有，比如教育。环境的改善是有可能的，这一点国际经验是存在的。但是，教育一旦失误，对很多人而言，就是进入了一个不可逆的过程。让夏天去弥补春天的失误是很难的，人的教育如同春种秋收一样，节气一旦错过，弥补只是不再继续犯错，不过是减灾而已。

教育的问题主要是什么？有人认为是应试教育引发一系列问题，比如说急功近利，揠苗助长等等。这有道理，但不止如此。首先，人的全面发展从来不是我们教育的根本目标。我们把人当成工具，当成实现某种社会目标的工具，而人本身从来就不是目的，所谓螺丝钉精神就是生动体现。政治挂帅的时候，我们把人培养成能为政治献身的工具；以经济建设为社会目标的时候，我们就把人培养成为

献身经济建设的螺丝钉。既然是螺丝钉，还需要全面发展吗？其次，即使提出人的全面发展，也不能落实到教育的实践中去。本来说，德智体就是一种全面发展方案，但贯彻得怎么样呢？德成了单纯的政治素养，而不是全面的人格教育，不要说学以致用，能够做到不与生活日用的常识相违背就是很高标准了。伦理道德有着多方面的指向，家庭伦理、社会伦理，还有政治伦理，都是伦理道德的固有属性。因为片面长期强调政治伦理的某些方面，在中国的教育实践，其结果便是否定了道德本身。一个社会，长期以无德为有德，不发生道德滑坡和伦理环境的污染，就太不正常了。

曾几何时，人格教育是我们教育的中心议题，而君子便是中国人的理想人格。但是，几十年以来，我们的教育目标就是摧毁几千年建立起来的人格理想。如今看来，这一努力已见成效，君子人格确实不再是中国人的理想。那么取而代之的是什么呢？没有人会公开地承认，我们就是要用小人人格取代君子人格。但事实上，在中国的教育顶层设计中，依然没有人为君子人格辩护，所以，社会上通行的观念是笑贫不笑娼，你不能说这是人为设计的结果，但你也否认不了，这事实上正是我们多年教育的必然结果。

君子人格，可以认为是孔子树立起来的人格观念。君子有自己的理想，以追求理想为人生目标。极端一点可以这样说“朝闻道，夕死可矣”（《论语·里仁》）。因为拥有自己内心志向，所以具有坚强的意志可以抗击外在压力，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”（《论语·子罕》）。提高自己，君子有固定的方法，那就是不断地学习，于是学习成了君子的特征。“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。”（《论语·学而》）君子有自己的高尚情操，见得思义，不会为利益牺牲德性。“笃信好学，守死善道。危邦不入，乱邦不居。天下有道则见，无道则隐。邦有道，贫且贱，耻也。邦无道，富且贵，耻也。”（《论语·泰伯》）凡此等等，如果用利益至上的人生原则去衡量，都是可笑的。君子人格是可笑的，那么站在君子人格对面的是什么人呢？

教育缺乏的不仅仅是正确的人格理想，教育把技能当作头等大事，而文化担当也早就抛诸脑后。中国人应该成为中国文化的传人吗？这个问题可不要问中国的教育工作者，他们也不知道。几十年，中国都没有找到自己的文化目标，怎么指望在教育中贯彻文化目标呢？只有当国人在国际上丢人现眼的时候，文化素质这一概念才会在一些人的头脑中闪过。仔细回顾自己的教育历程，怎么也记不起来曾经有过这种训练啊。文明礼仪，要么是封建士大夫的假情假意，要么是资本

家矫揉造作，我们中国社会主义新人，不需要那种文明。那么，我们需要怎样的文明呢？千万不要提什么“礼仪之邦”，那样的故事讽刺性太浓。文化上的邯郸学步，这种古人的假设场景，真的在中国出现了。

其实，即使是从纯技术的立场出发，也会发现我们的教育的严重缺环。人格教育不仅仅是道德和理想，还有心理训练。人格成长，很大一部分是心理的健康与成长。然而，心理教育至今在中国的中学甚至大学，都以防范为主，而教育并不把成长的心理问题系统纳入。只有在心理出现问题的时候，才会有心理老师出现，这时的心理老师，还不如说是心理医生。意志是可以训练的，抗压能力是可以训练的，自信心是可以养成的，与人为善、愉快合作是可以学习的，恰当的表达、有效的沟通，凡此等等，都是可以通过学习完成的，而这本身就应该是我们教育的应有之义。

教育的诸多问题，如今在用各种各样的方式爆发出来。因为不是地震的方式，也不是山体滑坡的形式，不能及时地引发社会注意，更无法吸引教育体制的反应。所有的这些问题都是个别的，没有学习动力的学生是个别的，不能发挥注意力的学生是个别的，麻木不仁的学生是个别的，希望用特别的行动引人注意的学生是个别的，不会关心、不会沟通、不会合作、不会……等都是个别的。既然是个别的，贯彻集体教育的学校自然予以放弃，还给家长或者推向社会。社会是冷血的，除了教训还是教训。家长到了这个时候才着急了，呼天唤地，愿意用一切代价换回子女的教育，而在此之前，很多家长的行为事实上对孩子产生了负面作用。经营啊，工作啊，这个社会没有钱不行啊。到了今天，很多家长才明白，对于教育而言，金钱真是无能啊。

这一社会现状，催生了一个新的教育领域：个别教育。个别教育，顾名思义，就是有针对性地采取教育措施，希望改变学生的不良现状。这一教育，属于系统的纠错教育，也可以叫做拯救教育，有的还称问题教育，等等，不一而足。当学校的集体教育对此无能为力之后，社会上出现的教育机构，挺身而出，来承担这部分学生的教育工作。这部分学生，因为种种因缘，已经不适应现在的学校，有的准备、甚至已经离开学校。国家的教育系统，对此完全处于无解状态，而这又是社会和家长的重大难题。

陆传文先生，就是长期从事个别教育的老师。

一个偶然的因缘，结识了陆传文先生，立刻被他的事业所吸引，也被他描述的教育问题震惊。当时，一个念头忽然闪现出来——功德。这好像是一则禅宗故事：战场上，一个医者不停地为受伤的战士疗伤，而战场还在不停地制造更多的伤员。医者知

道，这些伤员最后结局，但是，他自己不能放弃治疗。疗伤是医者的使命，而战斗是战士的使命，每个人都在命运的安排下努力作为。我们如今的教育，如同战场制造伤员一样，不停地制造教育问题，这些问题必然被个别的受教育者领取，一群一群的学生于是成为教育的个别问题。当他们脱离或者半脱离学校的时候，前途可想而知地黯淡，他们如同被抛弃的人，迎接他们的只有黑暗。如此年轻就遭遇如此重大挫折，人生苦涩被他们提前品尝。但是，谁来为他们疗伤？

陆传文和他的同事们，就是教育的疗伤者。他们是脚踏实地的教育工作者，他们要解决的是教育难题。在很多年轻的生命决定放弃时，陆传文他们出现了。过去的伤痛要治疗，心中的创伤要抚平，还要看到未来的前途，还要训练有效，重新站立，迎接未来的所有挑战。陆传文给我讲了很多感人的故事，孩子感谢他，家长感谢他，在他们感激的目光中，他发现了自己的社会价值。

陆传文也是一个思考者，他很认真地研究他的教育工作。他经历过的很多教育个案，他都做了完整的记录。如今，陆传文把自己的心得体会整理出来，写成这部书。他说，所有的这些故事都是真实的，至今他还记得某某孩子的目光和语调。当然，书中名字不是真实的，这涉及主人公们的隐私问题。也许有那么一天，我们这个社会变得健康起来，那么陆传文此书提供的资料，就会成为一个时代的记录，会成为教育史认真对待的一部文献。

我在阅读这部书稿的时候，最感兴趣的是陆传文总结出来的那些十分具体的训练方法。没有切实的教育实践，这些具体方法真的难以想象。根据孩子的具体情况，具体地设计出训练方案，然后实施这些方案，很多对话甚至都是提前设计出来的。有的是观念的纠正问题，有的是习惯的养成问题，这就是地地道道的教育。难怪很多孩子把陆传文老师当作最亲的人，因为在教育过程中，陆传文真的把孩子当成了亲人，是受伤的亲人。

如果你是教育的受伤者，也许本书会给你提供一次自我疗伤的机会，陆传文最重要的方法就是调动受教育者自身的动力。如果你是家长，好好看看此书，你因此有机会纠正自己，或者防止自己像本书中某些家长那样犯错。我们都是凡人，原来是那么容易犯错，尤其是在教育问题上。

我是教育工作者，但不是教育专家。我对中国的教育有看法，因此十分感谢陆传文他们的工作：他们人在教育体制之外，却承担着最本分的教育责任。现在又有了教育研究的作品问世，或许，这正是中国的教育希望。

我的真实感受，不敢称序。

自序

孩子的品格需要唤醒和塑造

陆传文

没有品格的孩子没有快乐、自信和自尊，而没有充实的现在也难以有美好的未来。

“孩子的作业能拖则拖，让他做家务时就说要写作业，养了个小祖宗！脾气来时就把我当小伙伴强迫，跟儿子在一起好累，觉得他一半天使，一半魔鬼。总想牵着我的鼻子走，控制欲太强。他的思想观念混乱，他想要的东西马上得要，性格很急，一会儿也不想等，但对学习则是能拖则拖；爱乱扔垃圾，不好好放垃圾桶，要我提醒。他现在这个样子，将来可怎么办啊。我现在已经身心俱疲了，很无力。这个社会太浮躁，压力太大。陆老师，您有何高见？求赐教！”一位妈妈痛苦地求助。

这样的求助每天我会接到很多。

当下的家庭教育，功利、浮躁，单纯要求成绩和升学率，偏离教育的本质，其结果是父母焦虑，孩子压抑。很多学习好的孩子，心灵成绩差，成了学习的工具、欲望的奴隶；学习成绩差的孩子更可怜，心灵成绩也不及格，没有价值感，空虚、沮丧、无助、自卑，面临着学习和品行双重失败的危险……

我也是父亲，我也曾经有过教育上的困顿，加上每天面对那么多的求助，我深切地体会着家长们的痛苦，孩子们的烦恼。所以，十几年来，我一直在思考和探索，什么样的教育既能满足家长对学习成绩、分数的需要，又符合教育的本质，能够培养健全的人，让父母不再焦虑，孩子自信快乐？

答案就是品格教育。因为教育的本质就是滋养孩子的精神，塑造孩子的品格，使孩子成为品学兼优的人。

所谓品格，就是人的精神信念和道德价值在行为中的展现。

品格，在孩子幼小的时候表现为习惯，心智较成熟后表现为精神信念和内在准则，并具体地体现在行为中。

“不仅是在困难的情境中，在琐碎的日常生活中也是品格的力量在支撑、约束和鼓舞着我们，有激情和节制地生活”，使我们警醒和坚持。如该吃什么不该吃什么，早睡早起，遵守纪律，不闯红灯，不破坏环境等小事中都可以看到品格的影子。

品格决定了人和人之间的不同。每个孩子都因为拥有或缺乏相应的品格而有不同的表现：

懒惰的孩子缺少的是勤劳的品格；

懦弱的孩子缺少的是勇敢的品格；

挑剔的孩子缺少的是宽容的品格；

自私的孩子缺少的是利他的品格；

爱发脾气和任性的孩子缺少的是克制的品格；

觉得活着没意思，抑郁不开心的孩子缺少的是乐观的品格；

爱撒谎的孩子缺少的是安全感和诚信的品格；

习惯性抵触、逆反的孩子缺少的是孝敬的品格；

幼稚、认为学习无用的孩子缺少的是理智的品格；

嫉妒、好攀比、自大是缺乏自尊的品格；

等等。

同时，精神品格可以从根本上解决孩子厌学、偏科、学习兴趣不足、注意力不集中、不知道为什么学习、缺乏学习动力、成绩不稳定等学习问题。更是塑造孩子学习品质的必要途径，避免孩子成为学习的工具，使孩子成为乐学、爱学、品学兼优的人。学习品质是学习的软件，也是做人的精神和灵魂。

如专注的品格可以解决孩子注意力不集中的问题；

勤劳的品格可以解决孩子不爱写作业的问题；

勇敢的品格可以解决孩子不敢挑战难题的问题；

责任的品格可以解决孩子没有学习兴趣的问题；

梦想的精神可以解决孩子没有学习目标、动力不足的问题；

诚信的品格可以解决孩子撒谎的问题；

感恩的品格可以解决孩子逆反、不尊敬父母的问题；等等。

孩子的每一个不好的品行，都是蛀虫，损毁着孩子的精神和意志。相反，孩子每一个良好的品行，都是孩子一生享用不尽的财富，协助孩子度过充实而壮美的人生。

在研究和实践中，我发现品格教育的方法很多，我总结了十个有效的方法：

1. 用古今中外伟大人物的伟大精神浸染激励孩子。

2. 通过审美教育陶冶孩子的心灵。

3. 建立精神信念系统。

4. 阐释品格知识。

5. 培养道德情绪。

6. 家庭立法——建立家庭规范。

7. 自我立法——培养内在准则。

8. 经历设计，品格行为训练。

9. 思维和意识训练。

10. 苏格拉底式对话。

在本书中我侧重最后一种教育方式——苏格拉底式对话。因为我发现在孩子出现各种问题的时候，也就是最需要父母帮助和支持的时候，大多数的父母往往不知道说什么，怎么说，不能够给孩子及时有效的帮助，不能通过语言传达爱、接纳，不能通过对话唤醒、激发孩子的美好品格，不能通过语言中的精神力量滋养孩子的心灵，不能通过思想帮助孩子构建品格。很多小问题变成了大问题，好孩子变成了让父母失望的孩子……所以，我希望父母们能够掌握一种新的沟通方式——对话。

对话是一种平等和开放的沟通方式，家长不是高高在上，也无须战战兢兢。对话是一种打开心灵的方式，通过对话，父母可以平和地表达自己的观点、看法、感受和期待，让孩子了解父母，体会父母的责任、爱和难处；增进亲密关系，使家长和孩子不再隔阂。

而对孤独、迷茫和困惑的孩子来说，我希望做他们知心的伙伴，心灵的同行

者，一个提着灯笼的引路人，给他们带来一点温暖和光亮。通过对话，让孩子们了解语言的魅力，喜欢语言和敬畏语言。

多年的教育和人生的经验告诉我：我们通过语言表达自己，在表达自己的过程中，语言悄然而强有力地塑造我们自己！你说什么样的话，就会成为什么样的人。你说的每一句话，都会对自己产生影响，尽管对这一切你并不知道。

如果你对自己说“我不行”，你的心灵就会接受这个信息，真的让你变得不行，尽管你可以做得很好。“我不行”这句话限制了你，否定了你，使你失去了勇气。

如果你对自己说“我可以”，你就会敢于尝试，快速行动，相信自己最终会做得很好，你会信心大增。

孩子们喜欢说不知道，除了不想回答之外是不喜欢思考。习惯于说“不知道”的孩子，他们的语言会失去敏感性、深刻性，他们关闭了思考和智慧的大门，会变得无知和固执。

所以，我希望通过对话，使孩子们了解语言的奥秘和神奇。因为语言是认识的力量，我们通过语言来认识自己，认识人，认识社会，认识美德。语言是思想的启蒙者，行动的催化剂，梦想的翅膀。语言的习惯决定人生的习惯。在我的对话文章中，有接纳、认同、启发、引导、阐述、辩论和辩证。每一种方法都是为了让孩子们感到温暖、爱，让孩子们善于思考和认知，发现真相，激发思想和生命的活力。同时，我也希望孩子们掌握一种与自己沟通的方式，自我拯救的方式——与自己对话。让孩子们了解自己，发现自己的不足和潜能，激励自己，重塑自己。修养自己的精神品格，激发学习的斗志，树立科学和人性化的学习目标——为了爱和成长。

我们的孩子不仅是自己的孩子，也是社会的孩子，人类的孩子，所以，我们务必教育好他。品格教育可以把孩子最美好的天性和潜能都挖掘出来，使他成为健康的和自我实现的人，品学兼优；成为高素质和国际型人才，在未来拥有竞争力和幸福感。中华民族要成为一个伟大的民族必须从现在开始，培养每个孩子的品格。

目录

- 第 1 次对话 教孩子如何管住自己，培养孩子自律的品格 / 001
- 第 2 次对话 让孩子不要轻言放弃，培养孩子自助的品格 / 013
- 第 3 次对话 让孩子获得学习的永动力，培养孩子负责的品格 / 025
- 第 4 次对话 帮孩子解决畏难情绪，培养孩子勇敢的品格 / 035
- 第 5 次对话 让孩子感受到安逸的危害，培养孩子“乐苦”的品格 / 045
- 第 6 次对话 帮孩子摆脱依赖性，培养孩子独立的品格 / 055
- 第 7 次对话 唤回孩子对你的理解，培养孩子尊重父母的品格 / 063
- 第 8 次对话 让孩子不再“特性”，培养孩子个性的品格 / 077
- 第 9 次对话 正确地看待逆反，培养孩子理智的品格 / 087
- 第 10 次对话 让孩子摆脱敏感的困扰，培养孩子敏锐的品格 / 097
- 第 11 次对话 让孩子远离考试焦虑的折磨，培养孩子强大的心灵力量 / 109
- 第 12 次对话 教孩子智慧地应对批评，培养孩子接纳的品格 / 121
- 第 13 次对话 远离“有毒”的表扬，理智地自我欣赏 / 133
- 第 14 次对话 让孩子走出自责的阴影，培养孩子反思的品格 / 145

- 第 15 次对话 让孩子不再计较，培养孩子宽容的品格 / 153
- 第 16 次对话 让孩子认识什么是真正的束缚，培养孩子自由的品格 / 167
- 第 17 次对话 引导孩子揭开面子的真相，培养孩子自尊的品格 / 179
- 第 18 次对话 战胜畏难情绪，拥有实现愿望的行动力 / 191
- 第 19 次对话 别让孩子好心办坏事，培养孩子善良的品格 / 199
- 第 20 次对话 帮孩子克服害怕难题的心理，培养孩子延迟满足的品格 / 211
- 第 21 次对话 守护孩子心灵的洁净和健康，培养孩子环保的品格 / 223
- 第 22 次对话 恋爱与爱情，一字之差天上人间 / 235
- 第 23 次对话 走出失恋，做快乐的自己 / 243
- 第 24 次对话 让孩子学会倾听与倾诉，培养孩子感受和表达的品格 / 253
- 第 25 次对话 不向小事屈服，养成好习惯 / 269
- 第 26 次对话 让孩子远离“动物”的快乐，追求“人”的快乐 / 283
- 第 27 次对话 让孩子不被“义气”的冲动左右，找到真正的友谊 / 295
- 第 28 次对话 让孩子懂得什么是规则，培养孩子的秩序感和尊严感 / 303